

July		集合時間・場所	通常メニュー	備考
2	水	※7:30 体育館裏テラス	1km×10本(10分毎ST)	9:30～10:30 【室内】体幹トレ
		19:00 体育館裏テラス	(300m×10)×2セット	
3	木	Zoom活動 体幹ストレッチ45分	★体幹ストレッチ&腹筋エクサ・45分 19:30～20:15 45分間かけて深層から体を解します(指導:齊藤太郎)	特別練習会参加費 ¥440 柏RE+、REの方は無料
6	日	※7:30 体育館裏テラス	クロカン2時間走+2.2kmダッシュ	
9	水	※7:30 体育館裏テラス	20分ビルドアップ走×4セット+ジョグ	9:30～10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	ロード(1.35km/2.14km)×4本+100m×10本	
13	日	※7:30 体育館裏テラス	レペティション3～5km×最大6本(40分毎ST)	
16	水	※7:30 体育館裏テラス	90分持久走	9:30～10:30 【室内】メンテナンス
		19:00 三郷セナリオハウスF	トラック16～20km走	施設利用料350円をご用意下さい
20	日	※7:30 体育館玄関前	ロード10～20km走+2.2kmハイペース	[ペーサー募集]5.00/5.20/6.30/7.30
23	水	※7:30 体育館裏テラス	モーエン流変化走90分 10～16km(1.2km毎変化)	9:30～10:30 【室内】フォーム養成
		19:00 体育館裏テラス	1600m×4本(リカバリー400mジョグ)	
26	土	救急救命講習会	13:00～15:00 岩名会議室 約2時間の講習 佐倉消防の方にお越しいただきます 参加希望の方は練習会・メールkashiwa@nipponrunners.or.jpなどにてご参加受付中 消防の方へのお礼(お茶菓子代)として300円当日お納めいただきます。	
27	日	※7:30 体育館裏テラス	クロカン2時間走+(10:00～)【室内】体幹トレ&ストレッチ	
30	水	【特練】準高地・標高500m つつじが丘～筑波山裏林道2～3時間走 9:00集合・筑波山つつじが丘駐車場(12:00終了) 少雨開催⬆️ [コース]つつじが丘→約2km移動→筑波山裏側の林道→つくばねオートキャンプ場付近 [内容]平地換算*。7.30ペースの感覚で進行(途中FREE区間を設けます)		特別練習会参加費 ¥2,200 柏RE+、の方は無料 ご褒美は美味しいソフトクリーム
8/11	月 祝	【イベント】軽井沢30km 9:00集合(北陸新幹線・軽井沢駅改札前) 内容:最大30km走(木陰が多い折返しコース)※3時間30分制限 【Aコース】平坦で木陰の折返す往復3km 【Bコース】Aコースをさらに先までいって坂道を登って折返す往復6km 時間 9:30ST～13:00トレーニング終了 参加費:4,400円(8月末お引き落とし) 申し込み:Kashiwa@nipponrunners.or.jpまでお名前、または右記QRコードより お荷物;コインロッカーへお預け		1ヶ月前から新幹線切符販売! お早めに切符をご購入下さい 《参考》 🚶 上野発6:58→軽井沢着8:04 🚶 上野発7:30→軽井沢着8:42



■活動ブログ



■ニッポンランナーズHP



クラブ活動の概要を
ご覧いただけます。

■活動の様子【動画】



■体験入会・お申込み



体験無料♪

<活動時間>

水曜日【午前】7:30～9:15+室内9:30～10:30

水曜日【ナイト】19:00～20:15

日曜日【午前】7:30～10:00

<集合場所>

コミュニティ体育館裏側テラス付近

